Здоровый Образ Жизни
и долголетие

Лечебное питание

РЕЦЕПТЫ ПОЛЕЗНЫХ БЛЮД при ГИПЕРТОНИИ

РИПОЛ КЛАССИК

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Если вы страдаете такой болезнью, как гипертония, то вам необходимо знать, не только от каких продуктов вам следует отказаться, но и наоборот — какие продукты полезно употреблять в пищу, а также какие блюда можно из этих продуктов приготовить. Книга поможет выбрать рецепт, который будет не только полезным, но и вкусным, и мы надеемся, что это блюдо станет для вас целебным.

- Марина Александровна Смирнова
  - Питание и физические нагрузки
  - Как правильно питаться вне дома
  - Диеты
  - Диета калиевая
  - Диета рисовая
  - Диета творожная
  - Диета магниевая
  - Диета фруктово-овощная
  - Диета гипонатриевая
  - Разгрузочные дни
  - Лишний вес
  - Рецепты
    - Салаты, закуски, соусы
      - Салат свекольно-яблочный
      - Салат из свежих овощей с чесноком
      - Салат морковно-яблочный
      - Салат мясной с овощами
      - Салат из капусты и яблок
      - Салат из пекинской капусты с фруктами и сельдереем
      - Салат из свеклы с зеленью
      - Винегрет
      - Салат овощной с рыбой
      - Салат из яблок и томатов
      - Салат куриный с сельдереем
      - Салат из свеклы с апельсинами и морковью
      - Соус для спагетти
    - Супы и бульоны
      - Борщ с сельдереем
      - Борщ с томатами и зеленью
      - Борщ вегетарианский с огурцами

- Щи диетические с зеленью
- Щи крестьянские
- Суп рыбный с овощами
- Суп с капустой и пшеном
- Суп картофельный с луком-пореем
- Суп гороховый
- Суп-пюре томатный с зеленью
- Суп-пюре из гороха и чечевицы
- Суп-пюре гороховый
- Окрошка диетическая
- Суп молочный с макаронными изделиями
- Суп молочный с рисом

- Блюда из мяса, кролика, птицы
  - Плов с говядиной
  - Телятина с луком
  - Говядина отварная
  - Телятина с овощами в томатном соусе
  - Говядина тушеная с овощами
  - Телятина с баклажанами и томатами
  - Мясо тушеное с яблоками и черносливом
  - Бефстроганов из говядины
  - Говядина с морковным соусом
  - Гуляш из телятины с овощами
  - Говядина пикантная
  - Зразы из телятины с гречкой
  - Запеканка из телятины с овощами
  - Котлеты говяжьи на пару
  - Тефтели из телятины с савойской капустой и яблоками
  - Баранина с овощами и фасолью
  - Цыпленок паровой с овощами
  - Цыпленок на гриле маринованный
  - Индейка тушенная с абрикосами, перцем и чесноком
  - Грудка куриная с рисом
  - Грудка куриная в луково-томатном соусе
  - Цыпленок запеченный
  - Котлеты куриные с зеленью
  - Кролик отварной
- Блюда из рыбы
  - Судак отварной
  - Щука с овощами
  - Заливное из трески
  - Рыба на гриле с чесноком

- Рыба со специями запеченная
- Котлеты рыбные паровые

- Блюда из овощей
  - Картофель отварной с творогом и зеленью
  - Пюре картофельное со шпинатом и зеленью
  - Рагу овощное
  - Кабачки, фаршированные телятиной
  - Голубцы вегетарианские
  - Кабачки отварные с сухарями
  - Лазанья с цукини
  - Запеканка из овощей
  - Котлеты капустные
  - Котлеты морковно-творожные
  - Оладьи картофельные
- Сладкие блюда, выпечка
  - Оладьи фруктовые
  - Запеканка творожная с фруктами
  - Яблоки, запеченные с творогом
  - Блинчики, фаршированные морковью, курагой и изюмом
  - Пюре тыквенное с абрикосами

Марина Александровна Смирнова Лечебное питание. Рецепты полезных блюд при гипертонии

Питание и физические нагрузки

Если заглянуть в прошлое, то можно увидеть, что наши с вами предки ели гораздо больше нас, но при этом их вес был значительно меньше. Это объясняется тем, что раньше люди были намного активнее.

Конечно же это не значит, что вам необходимо сразу бежать многокилометровый кросс или надрываться, поднимая пудовую гирю. При явной избыточной массе тела такие нагрузки могут оказаться весьма опасными. Начинать нужно с небольших физических нагрузок, помните, что вы и так постоянно носите лишние килограммы собственного веса.

Считается, что для того чтобы избавиться от калорий, поступивших в организм, если вы съели небольшое шоколадное пирожное, необходимо пробежать около 5 км. Для человека, страдающего лишним весом, это практически неосуществимо.

Для чего, скажете вы, в таком случае прибегать к радикальным мерам и будет ли от этого польза? Не сомневайтесь, прок будет! Конечно же не нужно бросаться с места в карьер и пытаться сразу пробежать нужные 5 км.

Достаточно проходить пешком около 1,5 км в день и следить за тем, чтобы количество затраченных на физические нагрузки калорий превышало количество получаемых. Тогда ваш вес будет снижаться постепенно, и в течение одного года вы сможете потерять около 5 кг.

Если вы увеличите дистанцию и скорость ходьбы, потеря веса произойдет гораздо быстрее. Особенностью энергичной ходьбы является то, что обмен веществ улучшается настолько, что калории интенсивно сжигаются и в состоянии покоя.

Не пренебрегайте физическими нагрузками, ведь даже самая эффективная диета очень часто лишает ваш организм ценных витаминов и минералов, а физические упражнения дают стойкие результаты, уменьшая избыток жиров.

Найдите полчаса в день, чтобы провести его с пользой для здоровья! Найдите дополнительные возможности повышения своей двигательной активности! Приведем несколько примеров:

• во время похода по магазинам прогуливайтесь от одного к другому пешком, даже если они находятся на достаточном расстоянии друг от друга;

• часть пути на работу и домой проходите пешком;

• поднимайтесь и спускайтесь по лестнице, вместо того чтобы пользоваться лифтом;

• паркуя машину, оставляйте ее в самом дальнем конце

стоянки;

• во время поездки на общественном транспорте выходите на одну остановку раньше, пройдите оставшееся расстояние пешком;

• находите любую дополнительную работу по дому (лишний раз помойте окна, сотрите пыль со шкафов, пропылесосьте, разберите вещи в шкафах и т. д.);

• если у вас есть приусадебный участок, работайте на свежем воздухе, чаще пропалывайте грядки, окучивайте, поливайте, вскапывайте и т. п.;

• вместо того чтобы разговаривать с другом (подругой) по телефону, встретьтесь с ним (ней) в парке;

• на работу или в магазин ездите на велосипеде.

Не откладывайте тренировки в долгий ящик, начните их уже сегодня! При снижении массы тела у вас уменьшится и постепенно пропадет одышка, повысится физическая работоспособность, снизится артериальное давление, улучшится настроение, нормализуется сон.

Вовлеките членов семьи в занятия физкультурой и постарайтесь сделать спортивный образ жизни отличительной чертой вашей семьи. Наверняка младшие члены семьи начнут уделять больше внимания занятиям спортом, что поможет им вырасти стройными и здоровыми.

Приучите своих детей много двигаться, принимать пищу в определенные часы, вместо того чтобы есть когда вздумается, потреблять меньше продуктов, в большом количестве содержащих сахар и жиры.

Как правильно питаться вне дома

Вы беспокоитесь о том, что порой вас одолевает желание перекусить в ресторане? Ну что ж, если вам часто приходится питаться вне дома, не переживайте и смело отправляйтесь в ресторан. Единственное условие — не забывайте о том, что ваш рацион должен состоять из здоровой пищи.

Никогда не заходите в кафе, где в меню невозможно отыскать ни одного листочка зелени, где готовят только лишь высококалорийную жирную пищу, — это заведение не для вас. Если у вас нет возможности регулярно питаться дома, запомните несколько простых правил:

• всегда выбирайте пункт общественного питания, в котором готовят салаты;

• заправку для салата всегда просите подавать отдельно, так вы сможете заправить свою порцию таким количеством соуса, каким считаете нужным;

• выбирайте блюда, приготовленные из крахмалосодержащих продуктов, не содержащие большого количества жира;

• если вы заказываете печеный или вареный картофель, попросите не заправлять его сливочным маслом или сметаной;

• поинтересуйтесь, под каким соусом подается выбранное вами овощное блюдо, откажитесь от соусов, приготовленных на основе молочного жира;

• старайтесь не заказывать сложных фирменных блюд, в состав которых входят незнакомые вам компоненты;

• выбирайте блюда, приготовленные из постного мяса, птицы или рыбы;

• если блюдо подается с подливой, попросите, чтобы ее подали отдельно;

• на десерт выберите что-нибудь простое, например фрукты, фруктовое мороженое, фруктовый салат, пирог с фруктами, в этом случае вам будет известно, из чего состоит ваш десерт.

Диеты

Диеты, рекомендуемые при артериальной гипертонии, должны не допускать развития атеросклероза, нарушения обмена веществ и при необходимости способствовать снижению массы тела. Для подобных диет характерно сниженное содержание животных жиров и углеводов, ограничение холестерина, соли и экстрактивных веществ.

Вместе с тем рассматриваемые диеты богаты витаминами, незаменимыми жирными кислотами, клетчаткой, минералами и содержат вещества, которые способствуют расщеплению жиров.

Пищу рекомендуется готовить в измельченном виде путем отваривания или запекания. Прием пищи осуществляется 5–6 раз в день.

Продукты и блюда, рекомендуемые при гипертонии:

• хлеб ржаной, пшеничный, приготовленный из муки 1-го и 2-го сортов с добавлением отрубей, «Здоровье»;

• мясо нежирных сортов (говядина, телятина, мясо птицы) в отварном или запеченном виде;

• заливное из отварного мяса, курицы или индейки на овощном отваре;

• ветчина нежирная;

• рыба нежирных видов, отварная или запеченная;

• блюда из морепродуктов (кальмары, креветки, мидии, морские гребешки, морская капуста и т. д.);

• яйца, сваренные всмятку (не более трех штук в неделю), белковый омлет, приготовленный на пару;

• обезжиренное молоко, молочно-кислые напитки пониженной жирности, творог нежирный, сыры несоленые нежирных сортов;

• растительные масла (преимущественно нерафинированные);

• каши рассыпчатые, пудинги и запеканки из овсяной, гречневой, ячневой крупы;

• овощи в сыром, отварном и запеченном виде;

• борщи, щи, супы овощные, вегетарианские с крупами и картофелем, супы молочные, фруктовые;

• фрукты и ягоды свежие, сухофрукты, кисели, компоты, желе, муссы;

• соусы на овощном отваре, подливы молочные, фруктовые, ягодные;

• лимонная кислота, корица, ванилин.

Продукты и блюда, рекомендуемые в ограниченном количестве:

• сметана нежирная, масло сливочное;

• грибы, брюква, репа, щавель, шпинат;

• майонез;

• хрен;

• чай некрепкий, кофе-суррогат с добавлением обезжиренного молока, овощные, фруктовые, ягодные соки, отвар шиповника.

Продукты и блюда, не рекомендуемые при артериальной гипертонии:

• мясо жирных сортов, утка, гусь, жареное мясо, субпродукты (мозги, печень, почки);

• рыба жирных пород, соленая, копченая рыба, икра, рыбные консервы;

• копчености, консервы, колбасы;

• жирные сливки, сыры соленые жирных сортов, творог жирный;

• животные и кулинарные жиры;

• крупа манная, насыщенные мясные, рыбные и грибные бульоны;

• кондитерские изделия с кремом, сливочное мороженое, шоколад;

• соусы мясные, рыбные, грибные, перец, горчица;

• чай крепкий, кофе натуральный, какао.

Примерное меню

Вариант 1

Первый завтрак: сырок сливочный — 120 г, каша овсяная — 200 г, хлеб из муки грубого помола — 70 г, чай с добавлением обезжиренного молока — 200 мл.

Второй завтрак: яблоки свежие — 200 г.

Обед: суп овощной вегетарианский — 250 мл, мясо отварное — 55 г, пюре морковное — 150 г, хлеб из муки грубого помола — 70 г, компот из свежих яблок — 200 мл.

Полдник: фрукты свежие — 150 г, отвар шиповника — 200 мл.

Ужин: рыба отварная — 85 г, картофель отварной — 150 г, плов фруктовый — 90 г, хлеб из муки грубого помола — 70 г, чай с добавлением обезжиренного молока — 200 мл.

На ночь: кефир обезжиренный — 200 мл.

Вариант 2

Первый завтрак: свежеприготовленный фруктовый или овощной сок — 200 мл, тост и творог обезжиренный с 1–2 ч.

ложками джема — 150 г, зеленый или травяной чай — 150 мл, яблоко.

Второй завтрак: салат фруктовый — 180 г, чай или минеральная вода — 200 мл.

Обед: салат овощной на оливковом масле — 200 г, тушеное мясо либо рыба — 100 г, овощное рагу — 140 г, хлеб ржаной — 50 г, овощной или фруктовый сок с мякотью — 200 мл.

Полдник: фрукты свежие — 150 г, мюсли — 50 г, вода минеральная — 200 мл.

Ужин: салат овощной на растительном масле — 250 г, йогурт натуральный — 75 г, хлеб ржаной — 50 г.

На ночь: кефир обезжиренный — 20 мл, яблоко.

В случае отсутствия эффекта от применения диетотерапии назначаются так называемые специальные диеты (фруктово-овощная, калиевая, магниевая, гипонатриевая и т. д.).

Подобные диеты являются неполноценными, поэтому могут применяться лишь в виде недолгих циклов либо заменять разгрузочные дни.

Диета калиевая

Диету назначают при гипертонии, сопровождающейся массивными отеками и недостаточностью кровообращения.

Калиевая диета способствует увеличению количества выделяемой мочи, снижению кровяного давления, имеет противовоспалительное действие.

Для данной диеты характерно ограничение энергетической ценности питания, повышение содержания жидкости в рационе, резкое ограничение натрия, полное исключение экстрактивных веществ и соли.

Пищу готовят обычными способами, без добавления соли. Число приемов пищи — до шести в день. В дополнение к основной диете рекомендуют употребление продуктов, богатых калием (капуста, картофель, изюм, курага, чернослив, шиповник, яблоки, инжир).

Примерное меню

Первый завтрак: салат из свежей белокочанной капусты — 150 г, каша из гречневой крупы рассыпчатая — 90 г, хлеб из муки грубого помола с добавлением отрубей — 50 г, кофе с добавлением обезжиренного молока — 200 мл.

Второй завтрак: свежевыжатый капустный сок — 100 мл, чернослив размоченный — 80 г.

Обед: суп овощной вегетарианский — 250 мл, рис с отварным мясом — 70 г, хлеб из муки грубого помола с добавлением отрубей — 50 г, отвар шиповника — 200 мл.

Полдник: курага размоченная — 80 г.

Ужин: заливное из рыбы — 200 г, зразы картофельные — 250 г, хлеб из муки грубого помола с добавлением отрубей — 50 г, чай с добавлением обезжиренного молока — 200 мл.

На ночь: кефир обезжиренный — 200 г.

Диета рисовая

Рисовая диета является разновидностью калиевой. Назначается при артериальной гипертонии, сопровождающейся недостаточностью кровообращения и массивными отеками. Способствует увеличению количества выделяемой мочи, снижению кровяного давления, обладает противовоспалительным действием.

Для рисовой диеты характерно резкое снижение содержания белков и жиров, ограничение энергетической ценности продуктов, значительное ограничение натрия.

Суточный набор продуктов для рисовой диеты: 50 г риса, 1,5 кг свежих фруктов (свежие фрукты можно заменить 240 г сушеных), 100 г сахара.

Рацион состоит из рисовой каши, приготовленной на воде без соли, и фруктового компота, который рекомендуется пить по 1 стакану 6 раз в день. Поскольку рисовая диета является неполноценной по своему химическому составу, ее разрешается употреблять не более 3–4 дней.

Диета творожная

Творожная диета применяется при артериальной гипертонии, сопровождающейся атеросклерозом и недостаточностью кровообращения. Суточный набор продуктов для творожной диеты: 600 г свежего обезжиренного творога, 50–60 мл нежирной сметаны и 100 г сахара.

Продукты рекомендуется распределить на 5 приемов.

Данная диета обладает выраженным мочегонным эффектом за счет солей кальция, содержащихся в большом количестве в твороге. Кроме того, аминокислота метионин, которая также есть в твороге, способствует разрушению и выведению из организма жиров.

Диета магниевая

Магниевая диета рекомендуется при артериальной гипертонии, сопровождающейся атеросклерозом.

Эта диета способствует увеличению количества выделяемой мочи, снижению кровяного давления, уменьшению уровня холестерина в крови, обладает противовоспалительным действием.

Для магниевой диеты характерна низкая энергетическая ценность с последующим ее увеличением, ограничением потребляемой жидкости, исключением из рациона соли, введением в рацион повышенного количества магния. Число приемов пищи — 6 раз в день, продукты обрабатывают обычным способом, блюда готовятся без добавления соли.

В рацион вводятся продукты, отличающиеся богатым содержанием магния (крупы: овсяная, гречневая, пшенная, хлеб, приготовленный из муки грубого помола, бобовые, орехи, овощи, зелень).

Примерное меню

Вариант 1

Первый завтрак: каша гречневая рассыпчатая — 150 г, хлеб пшеничный отрубной — 50 г, чай с добавлением обезжиренного молока — 180 мл.

Второй завтрак: сок морковный — 100 мл, отвар из черной смородины сухой — 100 мл, сахар — 5 г.

Обед: борщ вегетарианский с отваром пшеничных отрубей — 25 мл, плов рисовый с курагой — 90 г, хлеб пшеничный отрубной — 50 г, отвар шиповника — 200 мл, сахар — 5 г.

Полдник: абрикосовый сок — 100 мл.

Ужин: суфле творожное паровое — 150 г, хлеб пшеничный отрубной — 50 г, чай с добавлением обезжиренного молока — 180 мл.

На ночь: отвар шиповника — 100 мл, сахар — 5 г.

Вариант 2

Первый завтрак: морковь свежая тертая с яблоками — 150 г, каша гречневая рассыпчатая — 300 г, хлеб пшеничный отрубной — 50 г, чай с добавлением обезжиренного молока — 200 мл, сахар — 5 г.

Второй завтрак: чернослив размоченный — 100 г.

Обед: борщ вегетарианский с отваром из отрубей — 250 г, мясо постное запеченное — 85 г, салат из тертой белокочанной

капусты с заправкой из лимонного сока — 160 г, хлеб пшеничный отрубной — 50 г, кисель из сушеных ягод черной смородины — 200 мл, сахар — 5 г.

Полдник: яблоки свежие — 150 г.

Ужин: шницель морковно-яблочный — 230 г, суфле из творога — 150 г, хлеб пшеничный отрубной — 50 г, чай с лимоном — 200 мл, сахар — 5 г.

На ночь: отвар шиповника — 200 мл, сахар — 5 г.

Диета фруктово-овощная

Фруктово-овощная диета рекомендуется при артериальной гипертонии у пациентов, страдающих лишним весом.

Данная диета способствует увеличению выделяемой мочи, снижению артериального давления, уменьшению массы тела.

Для фруктово-овощной диеты характерна пониженная энергетическая ценность продуктов, повышенное содержание калия, ограниченное количество жидкости и натрия.

Продукты обрабатывают обычным способом, блюда готовят без добавления соли. Число приемов пищи — 5 раз в день.

Продукты, рекомендованные для фруктово-овощной диеты: фрукты, ягоды, овощи в сыром, отварном и запеченном виде.

Примерное меню

Первый завтрак: салат морковно-яблочный с растительным маслом — 150 г, отвар шиповника или ягод черной смородины — 200 мл, хлеб из муки грубого помола с добавлением отрубей — 30 г.

Второй завтрак: сок морковный — 100 мл, пюре овощное — 150 г.

Обед: суп клюквенный с сухариками — 250 мл, салат овощной с растительным маслом — 180 г, хлеб из муки грубого помола с добавлением отрубей — 50 г.

Полдник: тертые овощи (на выбор: морковь, свекла, капуста, огурцы, кабачки) — 150 г, орехи — 100 г, отвар шиповника или ягод черной смородины — 200 мл, сахар — 5 г.

Ужин: винегрет овощной с растительным маслом — 200 г, хлеб из муки грубого помола с добавлением отрубей — 50 г, компот из сухофруктов — 200 мл.

Диета гипонатриевая

Гипонатриевая диета рекомендуется при артериальной гипертонии, осложненной атеросклерозом, и при симптоматической артериальной гипертензии.

Данная диета снижает повышенную возбудимость центральной нервной системы, улучшает функциональное состояние почек, снижает артериальное давление.

Гипонатриевая диета характеризуется оптимальной энергетической ценностью, достаточным содержанием жиров, белков и углеводов.

В диете снижено количество простых углеводов, ограничено количество экстрактивных веществ, соли, жидкости, веществ, обладающих возбуждающим действием на почки, нервную и сердечно-сосудистую системы.

Диета обогащена продуктами, содержащими витамины, растительную клетчатку, вещества, расщепляющие жиры. Все блюда готовят без добавления соли, допускается легкое поджаривание мясных и рыбных блюд.

Число приемов пищи — 5–6 раз в день. Рекомендуются супы (на воде или овощном бульоне), мясо и рыба нежирных сортов, различные овощи в сыром, вареном, тушеном виде, крупы, бобовые, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы, молоко, молочные продукты, белые соусы, фрукты, ягоды.

Исключаются из рациона наваристые мясные, рыбные, грибные бульоны, мясо и рыба жирных сортов, копчености, маринады, соленья, крепкий чай, кофе, напитки, содержащие алкоголь, шоколад.

Примерное меню

Первый завтрак: суфле из мяса запеченное — 100 г, каша овсяная молочная — 300 г, хлеб пшеничный с отрубями — 50 г, чай — 200 мл, сахар — 5 г.

Второй завтрак: фрукты свежие — 100 г.

Обед: суп овощной на курином бульоне — 250 мл, цыпленок тушеный — 120 г, гречка отварная рассыпчатая — 130 г, хлеб ржаной — 70 г, компот из свежих фруктов — 200 мл, сахар — 5 г.

Полдник: сухарики сладкие — 25 г, отвар шиповника или ягод черной смородины — 200 мл, сахар — 5 г.

Ужин: заливное из рыбы — 200 г, салат из моркови с черносливом — 200 г, хлеб ржаной — 50 г, чай — 200 мл, сахар — 5 г.

На ночь: кефир обезжиренный — 200 мл.

Следует отметить, что в случае осложнений артериальной гипертонии и при сопутствующих заболеваниях лечебная диета должна строиться в соответствии с этими болезнями.

Разгрузочные дни

Больным артериальной гипертонией, страдающим лишним весом и недостаточностью кровообращения, следует на фоне основной диеты 1–2 раза в неделю устраивать разгрузочные дни. Разгрузочный день — это особый лечебный рацион, своеобразный день переключения в питании.

Разгрузочные дни ведут к неуклонному снижению веса, так как усиливается мочевыделение, уменьшаются жировые запасы в организме, нормализуется обмен веществ, ускоряется выведение из организма солей и шлаков, максимально разгружается сердечно-сосудистая система. Разгрузочные дни в зависимости от преобладания в рационе пищевых веществ делятся на:

• белковые (мясные, мясо-овощные, молочные, творожные);

• углеводные (овощные, фруктовые, рисо-фруктовые, ягодные, сахарные);

• жировые (сливочные, сметанные, масляные);

• комбинированные (состоят из разнообразных продуктов).

При подборе разгрузочных дней необходимо учитывать:

• стадию заболевания;

• наличие осложнений со стороны других органов и систем;

• переносимость продуктов;

• вкусовые предпочтения.

Чтобы разгрузочный день принес как можно больше пользы, откажитесь накануне от ужина, а в течение самого разгрузочного дня соблюдайте относительный покой (в некоторых случаях показан постельный режим).

Повторимся: разгрузочные дни рекомендуется проводить один раз в 7–10 дней. При хорошей переносимости иногда такие дни назначаются и чаще — до двух раз в неделю.

Продукты обрабатываются обычным способом, число приемов пищи — до 8 раз в день.

Молочный разгрузочный день

В течение дня через каждые 2 ч (итого 6 раз в день) употребить по 100 мл обезжиренного молока. На ночь выпить 200 мл свежевыжатого фруктового сока, подслащенного 200 г сахара.

При атеросклерозе в течение дня дробно, в 6–8 приемов, выпить 1,5 л молока.

Творожный разгрузочный день

Вариант 1: обезжиренный творог — 600 г, сметана — 60 г,

кофе с добавлением обезжиренного молока — 200 мл, отвар шиповника — 400 мл употребить в 4 приема.

Вариант 2: обезжиренный творог — 600 г, сахар — 50 г, кофе с добавлением обезжиренного молока — 400 мл, отвар шиповника — 400 мл употребить в течение дня в 4–6 приемов.

Творожно-молочный разгрузочный день

Обезжиренный творог — 400 г, молоко — 800 г съесть в течение дня в 5–6 приемов.

Творожно-фруктовый разгрузочный день

Обезжиренный творог — 400 г, чернослив (можно заменить другими фруктами) — 400 г употребить в течение дня в 5–6 приемов.

Кефирный разгрузочный день

В течение дня через каждые 2–3 ч (всего 6–8 приемов) пить кефир (дневная норма — 1,5 л).

Арбузный разгрузочный день

Мякоть арбуза в количестве 1,5 кг употребить в течение дня в 5–6 приемов.

Тыквенный разгрузочный день

Печеную мякоть тыквы в количестве 1,5–2 кг употребить в течение дня в 5–6 приемов.

Овощной разгрузочный день

Из сырых овощей (морковь, капуста, томаты, кабачки, зелень петрушки и укропа, листовой салат, зеленая стручковая фасоль) приготовить салат и съесть в течение дня в 5–6 приемов. Дневная норма овощей — 1,5 кг.

В каждую порцию салата добавить 5 г оливкового масла.

Разгрузочный день на сухофруктах

Размоченный чернослив, курагу или прокипяченный изюм в количестве 500 г употребить в течение дня в 5 приемов.

Разгрузочный день на простокваше

В течение дня дробно, в 6–8 приемов через каждые 2–3 ч, выпить 1,5 л простокваши.

Картофельный разгрузочный день

Вариант 1: отваренный в кожуре или печеный картофель (без

соли) в количестве 1,5 кг съесть в течение дня в 5–6 приемов.

Вариант 2: печеный картофель — 1 кг, сметана — 50 г, сливочное масло — 20 г употребить в течение дня в 5 приемов.

Яблочный разгрузочный день

Яблоки в количестве 1,5 кг употребить в течение дня в 5–6 приемов.

Калиевый разгрузочный день

Размоченную курагу в количестве 500 г распределить на 5 приемов и употребить в течение дня.

«Компотный» разгрузочный день

Компот, приготовленный из 1,5 кг свежих яблок или 250 г сухофруктов, 1,5 л воды и 100 г сахара, выпить в течение дня в 5–6 приемов.

«Рисово-компотный» разгрузочный день

Из 1,5 кг свежих яблок или 250 г сухофруктов и 1,5 л воды сварить компот. Пить его по 200 мл каждые 2–3 ч.

На обед и ужин съесть сладкую рисовую кашу, приготовленную на воде (дневная норма продуктов — 50 г риса и 100 г сахара).

Мясной разгрузочный день

Вареное мясо нежирных сортов — 400 г, овощи (морковь, капуста, томаты, огурцы) — 900 г, 400 мл чая без добавления сахара употребить в течение дня в 5 приемов.

Фруктовый разгрузочный день

Свежие фрукты (мандарины, апельсины, персики, яблоки и др.) в количестве 1,5 кг употребить в течение дня в 5–6 приемов.

Яблочно-овощной разгрузочный день

Яблоки — 900 г и морковь (капусту) — 600 г употребить в течение дня в 5–6 приемов.

Рыбный разгрузочный день

Отварную рыбу — 400 г, овощи (морковь, капуста, томаты, огурцы) — 900 г, чай без добавления сахара — 400 мл употребить в течение дня в 5 приемов.

Разгрузочный день на соках

Овощные или фруктовые соки — 600 мл, отвар шиповника —

800 мл выпить в течение дня в 4 приема.

Овсяный разгрузочный день

Овсяную кашу — 750 г, приготовленную на воде, отвар шиповника — 400 мл употребить в течение дня в 5 приемов.

Лишний вес

Статистика показывает, что у людей, страдающих избыточной массой тела, чаще развиваются заболевания сердечно-сосудистой системы.

Если сравнить худощавых и полных людей, то возникнет примерно следующая картина: у полных людей выше уровень холестерина, уровень артериального давления, риск развития инфаркта, инсулиннезависимого сахарного диабета, рака толстого кишечника и молочной железы.

Избыточная масса тела является фактором риска ишемической болезни сердца. Проблема избыточной массы тела для нашей страны весьма актуальна. По данным статистики, каждый четвертый мужчина в возрасте 35–64 лет имеет избыточную массу тела. Среди женщин такого же возраста практически каждая вторая страдает ожирением.

На земном шаре на сегодняшний день насчитывается около 1,7 млрд лиц, страдающих ожирением. Даже в Японии, где никогда не была распространена проблема лишнего веса, отмечается быстрый рост числа людей, страдающих ожирением.

Специалисты считают, что стремительно увеличивающееся число людей с избыточной массой тела связано с вестернизацией образа жизни и привычек питания.

Чаще наличие у себя избыточного веса признают женщины. Мужчины же видят в своем лишнем весе норму, даже если весят на 15–20 кг больше, чем в среднем мужчина в соответствии с их возрастом и ростом.

Самый простой и быстрый способ узнать, не страдаете ли вы избыточной массой тела, — измерить толщину жировой складки по средней подмышечной линии на уровне пупка.

В норме толщина складки не должна превышать 2,0–2,5 см.

Если толщина вашей жировой складки превышает норму, то речь идет об избытке в организме жировой ткани.

Что же нужно предпринять, чтобы эффективно избавиться от лишнего веса?

Во-первых, нужно забыть о таких модных «однобоких» диетах, как низкокалорийная или белковая. Подобные диеты способны принести вашему организму не пользу, а вред.

При соблюдении таких диет вы лишаете свой организм необходимых питательных веществ, кроме того, выдержать такую диету практически невозможно.

Подумайте: если бы действительно появилась хотя бы одна чудодейственная диета, то не было бы смысла придумывать

новые.

Во-вторых, следует придерживаться некоторых правил:

• принимайте пищу не менее 4 раз в день, завтрак обязателен;

• последний прием пищи должен быть необильным, не позднее чем за 2 ч до сна;

• исключите из своего меню продукты, содержащие большое количество жира и сахара;

• вся пища должна содержать минимальное количество соли;

• введите в рацион крахмалосодержащие продукты: картофель, рис, хлеб, приготовленный из муки грубого помола, и т. д.;

• уменьшите порции мяса, не забывайте, что даже в мясе нежирных сортов большое количество калорий;

• постепенно вводите в свой рацион обезжиренные молочные продукты вместо цельного молока и молочных продуктов с высоким содержанием жира;

• приучайте себя принимать пищу неторопливо, отведите приему пищи не менее ½ ч; вторые блюда готовьте в отварном, запеченном или слегка обжаренном после отваривания виде;

• если в промежутках между основными приемами пищи вас мучает голод, отведите время для перекуса между завтраком и обедом и между обедом и ужином;

• необходимо, чтобы закуска действительно была низкокалорийной и легкой, в качестве такой закуски хорошо подойдут фрукты или овощи;

• будьте готовы к тому, что как бы вам ни хотелось быстрее похудеть, ваш вес будет убавляться очень медленно;

• поверьте: лучше за год похудеть на 5 кг, чем сбросить их за месяц, а еще через месяц снова набрать;

• заведите дневник, в котором отмечайте все изменения вашего рациона и график физических нагрузок.

Теперь подведем итоги. Итак, первое условие — правильное сбалансированное питание, второе условие — регулярные физические нагрузки.

Рецепты

Салаты, закуски, соусы

Салат свекольно-яблочный

Ингредиенты

100 г свеклы, 70 г яблок (свежих), 10 г сахара, лимонная кислота.

Способ приготовления

Свеклу вымыть, очистить, отварить до готовности, охладить и нарезать тонкой соломкой. С яблок срезать кожицу, вырезать сердцевину с семенами, нарезать соломкой, смешать со свеклой, добавить лимонную кислоту и сахар. Выложить горкой на блюдо и украсить ломтиками яблок.

Салат из свежих овощей с чесноком

Ингредиенты

1 помидор, 1 огурец, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка оливкового масла, сахар.

Способ приготовления

Лук очистить, нарезать тонкими кольцами. Огурец и томат нарезать крупными ломтиками.

Подготовленные овощи перемешать, залить чесночной заправкой. Для заправки в оливковое масло добавить измельченный чеснок, сахар, тщательно растереть.

Салат морковно-яблочный

Ингредиенты

400 г моркови, 2 яблока, 1 ч. ложка лимонного сока, сахар.

Способ приготовления

Морковь тщательно вымыть, очистить и натереть на крупной терке.

Яблоки очистить от кожицы, натереть. Подготовленные продукты смешать, заправить сахаром, сбрызнуть лимонным соком.

Салат мясной с овощами

Ингредиенты

70 г телятины, 50 г огурцов (свежих), 70 г картофеля, ¼ яйца, 30 г яблок (свежих), 30 г зеленого лука, 25 г растительного масла, соль.

Способ приготовления

Мясо очистить от пленок и сухожилий, опустить в кипящую воду, отварить до готовности и нарезать небольшими кубиками.

Картофель тщательно вымыть, отварить, снять кожицу, нарезать мелкими ломтиками. Яблоки и огурцы очистить, нарезать, смешать с мясом и картофелем, заправить маслом, аккуратно перемешать. Сварить вкрутую яйцо, мелко порубить, зеленый лук измельчить. Выложить овощи в салатник, украсить сверху ломтиками мяса, яблок и огурцов, присыпать измельченным яйцом и зеленым луком.

Салат из капусты и яблок

Ингредиенты

½ кг белокочанной капусты, 150 г яблок, 1 столовая ложка растительного масла, 2 столовые ложки лимонного сока, сахар, соль.

Способ приготовления

Капусту освободить от испорченных и увядших листьев, промыть, нашинковать соломкой, добавить немного соли и сахара, тщательно размешать, накрыть крышкой и оставить. Когда капуста даст сок, добавить яблоко, натертое на крупной терке, заправить растительным маслом, смешанным с лимонным соком.

Перед подачей выложить салат горкой на блюдо и украсить тонкими ломтиками лимона.

Салат из пекинской капусты с фруктами и сельдереем

Ингредиенты

200 г пекинской капусты, 2 апельсина, 1 яблоко, 2 стебля сельдерея, 4 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки оливкового масла, 50 мл сметаны (обезжиренной), 1 пучок петрушки, 2 ломтика хлеба из муки грубого помола, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления

Овощи вымыть, обсушить салфеткой. Капусту нарезать

соломкой, стебли сельдерея — небольшими кусочками.

Яблоко вымыть, обсушить салфеткой, разрезать на четвертинки и удалить сердцевину с семенами.

Нарезать четвертинки яблока на ломтики и сразу же полить лимонным соком, чтобы не допустить потемнения. Для салатной заправки выжать из апельсинов сок, влить сок лимона, растительное масло, добавить сметану, черный перец, немного соли, все аккуратно перемешать.

Приготовить гренки: ломтики хлеба нарезать кубиками и быстро обжарить в сливочном масле. Смешать подготовленные компоненты, выложить в салатник, полить соусом, украсить мелко нарубленной зеленью петрушки.

Салат из свеклы с зеленью

Ингредиенты

½ свеклы, ½ ст. ложки оливкового масла, зелень (любая), соль.

Способ приготовления

Свеклу тщательно вымыть, отварить до готовности (можно запечь в духовом шкафу), очистить от кожицы, нашинковать тонкой соломкой или натереть на крупной терке, выложить в салатник, заправить оливковым маслом, добавить немного соли, хорошо перемешать, украсить мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.

Винегрет

Ингредиенты

40 г картофеля, 50 г белокочанной капусты, 40 г свеклы, 40 г огурцов, 30 г моркови, 15 г растительного масла, зелень (любая), соль.

Способ приготовления

Морковь, свеклу и картофель тщательно вымыть, отварить, охладить, очистить и нарезать небольшими кубиками. Капусту и огурцы натереть на крупной терке. Выложить подготовленные овощи в глубокую миску, заправить солью и растительным маслом, хорошо перемешать. При подаче выложить винегрет в салатник и посыпать мелко нарубленной зеленью.

Салат овощной с рыбой

Ингредиенты

100 г филе рыбы (любой), ½ картофелины, 1 яйцо, ½ помидора, ½ огурца, ½ луковицы, ½ стручка сладкого перца, 20 г зеленого горошка, 20 г кефирной заправки.

Способ приготовления

Рыбное филе промыть, опустить в небольшое количество кипящей воды, тушить до готовности, остудить, нарезать небольшими кубиками. Сваренное вкрутую яйцо мелко нарубить, добавить нарезанные небольшими ломтиками овощи, рыбу, отваренный и нарезанный картофель и горошек.

Полить салат кефирной заправкой, аккуратно перемешать, выложить горкой в салатник, украсить веточками зелени.

Салат из яблок и томатов

Ингредиенты

50 г яблок, 40 г помидоров, 15 г растительного масла, 15 г укропа, 15 г петрушки, 8 г сахара.

Способ приготовления

Яблоки и томаты вымыть, яблоки нашинковать тонкой соломкой, томаты нарезать небольшими ломтиками, зелень измельчить.

Подготовленные продукты аккуратно перемешать, заправить растительным маслом и сахаром.

Салат куриный с сельдереем

Ингредиенты

150 г куриного мяса (без кожи), 50 г сельдерея, 1 ч. ложка лимонного сока, порошок сушеного репчатого лука на кончике ножа, 1 ст. ложка майонеза (диетического).

Способ приготовления

Курицу отварить до готовности, нарезать небольшими кубиками, сельдерей нашинковать, смешать все ингредиенты в просторной посуде, заправить салат лимонным соком и майонезом.

Салат из свеклы с апельсинами и морковью

Ингредиенты

4 свеклы, 1 апельсин, 1 морковка, 4 зубчика чеснока, 1 ч.

ложка лимонного сока, 4 ст. ложки кефирной заправки, 300 мл воды, зелень укропа (мелко нарезанная).

Способ приготовления

Свеклу хорошо промыть, очистить, натереть на крупной терке или нарезать тонкой соломкой, полить лимонным соком, перемешать.

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке или нарезать тонкой соломкой и смешать с подготовленной свеклой. Опустить овощи в кипящую воду, довести до кипения и остудить. Выложить в салатник, полить кефирной заправкой, посыпать измельченным чесноком, украсить дольками апельсина и зеленью укропа.

Соус для спагетти

Ингредиенты

1 ст. ложка оливкового масла, 1 луковица (небольшая), 3 зубчика чеснока, 150 г цукини, 1 ст. ложка сухой душицы, 1 ст. ложка сухого базилика, 250 г томатного соуса (можно заменить 50 г томатной пасты или 2 свежими помидорами).

Способ приготовления

Кабачок очистить от кожицы и нарезать кубиками среднего размера. Лук и чеснок очистить и мелко нарубить. Разогреть на сковороде масло и обжарить подготовленные овощи в течение 5 мин.

Добавить оставшиеся компоненты и тушить под крышкой на слабом огне 30–45 мин. Соус подавать к спагетти.

Супы и бульоны

Борщ с сельдереем

Ингредиенты

100 г мяса (любого), 100 г свеклы, 150 г белокочанной капусты, 15 г репчатого лука, 20 г корня петрушки, 20 г корня сельдерея, 5 г зелени петрушки, 10 г томатной пасты, 5 г сливочного масла, 1 ст. ложка столового уксуса, 30 г сметаны, 400 мл воды.

Способ приготовления

Мясо очистить от пленок и сухожилий, залить кипящей водой и сварить бульон.

Свеклу вымыть, очистить, нашинковать соломкой, залить холодной кипяченой водой с уксусом и оставить для вымачивания на 2 ч (за это время нужно 2 раза поменять воду).

Лук, сельдерей и петрушку вымыть, очистить, мелко нарубить, пассеровать в масле, ввести томатную пасту, затем подготовленную свеклу, полстакана бульона и тушить под крышкой 15–20 мин.

Готовый бульон процедить, довести до кипения, добавить нашинкованную капусту, тушеную свеклу и варить под крышкой до готовности.

При подаче в тарелку с борщом положить мясо, сметану, украсить зеленью.

Борщ с томатами и зеленью

Ингредиенты

100 г белокочанной капусты, 70 г картофеля, 80 г свеклы, 30 г моркови, 60 г помидоров, 10 г сливочного масла, 25 г сметаны (нежирной), 400 г воды, лимонный сок, укроп и петрушка.

Способ приготовления

Капусту освободить от испорченных и увядших листьев, промыть, нашинковать соломкой.

Свеклу вымыть, очистить, смочить лимонным соком, добавить масло, небольшое количество воды и припустить под крышкой в течение 20–30 мин. Добавить к свекле нарезанную соломкой морковь, томаты и тушить 10 мин. Готовые овощи

смешать с подготовленной капустой, залить водой, довести до кипения, добавить предварительно очищенный и нарезанный брусочками картофель и варить до готовности. Перед подачей заправить борщ сметаной и посыпать измельченной зеленью укропа и петрушки.

Борщ вегетарианский с огурцами

Ингредиенты

300 г свеклы, 90 г моркови, 90 г зеленого лука, 250 г огурцов, 1 яйцо, 25 г укропа, 25 г петрушки, 70 г сметаны (нежирной), 1,7 л воды, лимонный сок.

Способ приготовления

Морковь и свеклу вымыть, очистить, нашинковать соломкой. Свеклу смочить лимонным соком, залить небольшим количеством воды и припустить.

Морковь таким же способом припустить отдельно, после этого соединить со свеклой, добавить горячую воду, сахар, вскипятить.

В кастрюлю добавить огурцы, нарезанные соломкой, измельченный зеленый лук и мелко нарубленную зелень петрушки и укропа.

При подаче в тарелку с борщом положить кружочек сваренного вкрутую яйца и сметану.

Щи диетические с зеленью

Ингредиенты

200 г белокочанной капусты, 8 г репчатого лука, 15 г сладкого болгарского перца, 20 г моркови, 45 г помидоров, 6 г корня петрушки, 4 г зелени укропа, 6 г зелени петрушки, 15 г растительного масла, 380 мл овощного отвара, 10 г сметаны, 2 г соли.

Способ приготовления

Кочан капусты освободить от поврежденных и вялых листьев, вымыть, дать стечь воде, нарезать тонкой соломкой, положить в кастрюлю с кипящим овощным отваром и варить под крышкой при слабом кипении. Морковь, корень петрушки, болгарский перец вымыть, очистить, нарезать небольшими ломтиками, залить водой, припустить и добавить в кастрюлю с капустой.

Лук очистить, мелко нарубить, обжарить в растительном масле, ввести очищенные от кожицы и нарезанные ломтиками

томаты, тушить в течение 5 мин, после этого добавить в щи. Заправить щи солью и варить еще 5 мин. При подаче в тарелку со щами положить сметану и мелко нарезанную зелень.

Щи крестьянские

Ингредиенты

900 г белокочанной капусты, 50 г зеленого лука, 4 ч. ложки пшеничной муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 80 г сметаны (нежирной), укроп и петрушка, соль.

Способ приготовления

Капусту освободить от испорченных и увядших листьев, промыть, нашинковать соломкой, посолить, потушить с маслом и залить кипятком.

Добавить измельченный зеленый лук, муку, обжаренную в масле, довести до кипения и немного охладить. Ввести сметану, слегка прогреть, не допуская кипения и всыпать измельченную зелень.

Суп рыбный с овощами

Ингредиенты

250 г трески или наваги, 4 картофелины, 1 морковка, 1–2 луковицы, 1 корень петрушки, зелень укропа и петрушки, вода, соль.

Способ приготовления

Рыбу разделать, отварить до готовности, нарезать на небольшие куски. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой, опустить в кипящую воду и отварить до полуготовности. Добавить мелко нарубленный лук, нарезанный брусочками картофель и варить до полной готовности овощей.

Бульон, оставшийся после варки рыбы, процедить, влить в суп, довести до кипения.

При подаче посыпать блюдо мелко нарубленной зеленью.

Суп с капустой и пшеном

Ингредиенты

80 г белокочанной капусты, 40 г картофеля, 20 г моркови, ¼ корня петрушки, 20 г пшена, 4 г сливочного масла, 4 г оливкового масла, 10 г сметаны (нежирной), 10 г зелени (любой), соль.

Способ приготовления

Капусту очистить от поврежденных и вялых листьев, вымыть, нарезать соломкой. Картофель очистить, вымыть, нарезать ломтиками, опустить подготовленные овощи в кипящую воду и варить под крышкой 20 мин. Корень петрушки и морковь очистить, вымыть, нашинковать и спассеровать в масле.

Пшено отварить в подсоленной воде до полуготовности. Опустить пшено и пассерованные коренья в кастрюлю и варить до готовности пшена. При подаче положить в суп сметану и измельченную зелень.

Суп картофельный с луком-пореем

Ингредиенты

60 г лука-порея, 60 г картофеля, 6 г сливочного масла, 50 мл молока (обезжиренного), 5 г пшеничной муки, петрушка, вода.

Способ приготовления

Картофель очистить, вымыть, нарезать брусочками, опустить в кипящую воду и варить до полуготовности. В кастрюлю с картофелем добавить предварительно очищенный и нарезанный лук-порей, довести до кипения и варить до готовности.

Приготовить заправку, для этого обжарить муку со сливочным маслом и влить небольшое количество горячего бульона. Ввести заправку в суп, хорошо размешать и варить, постоянно помешивая, в течение 10 мин.

Перед окончанием варки влить молоко и довести до кипения. При подаче посыпать блюдо измельченной зеленью петрушки.

Суп гороховый

Ингредиенты

½ стакана фасоли, ¼ стакана ячменя, 1 стакан лущеного зеленого гороха, 1 луковица, 1 картофель, 3 черешка сельдерея, 1 морковка, ½ корня петрушки, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка семян сельдерея, 1 лавровый лист, ¼ ч. ложки черного молотого перца, ½ ч. ложки тимьяна, ½ ч. ложки базилика, 2 л воды, соль.

Способ приготовления

Овощи очистить и нарезать, лук мелко нарубить и пассеровать вместе с лавровым листом и семенами сельдерея. Добавить фасоль, горох, ячмень, влить воду и довести до кипения. Накрыть крышкой и варить при слабом кипении 1,5 ч.

Добавить овощи и специи, варить еще ½ ч. При подаче украсить мелко нарезанной зеленью.

Суп-пюре томатный с зеленью

Ингредиенты

400 мл овощной бульон, 130 г помидоров, 1 луковица, укроп и петрушка, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, промыть и мелко нарубить. Томаты обдать кипятком, снять кожицу и нарезать небольшими ломтиками.

Подготовленные овощи залить небольшим количеством бульона, припустить до готовности, протереть через сито. В овощное пюре влить оставшийся бульон, довести до кипения. При подаче посыпать блюдо мелко нарезанной зеленью.

Суп-пюре из гороха и чечевицы

Ингредиенты

25 г зеленого гороха, 25 г желтого гороха, 25 г чечевицы, 1 луковица, ½ лимона, 40 г сливочного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Горох и чечевицу предварительно залить холодной водой и оставить на несколько часов для набухания, затем отварить до мягкости и протереть вместе с отваром сквозь сито. В приготовленное пюре ввести пассерованный лук, масло, перец и лимонный сок, посолить.

Суп-пюре гороховый

Ингредиенты

40 г гороха, ½ морковки, ¼ головки репчатого лука, 1 картофелина, 5 г растительного масла, 5 г сливочного масла, зелень (любая), вода, соль.

Способ приготовления

Горох тщательно перебрать, вымыть, залить холодной водой на 3–4 ч, воду слить. Затем горох опустить в кипящую воду и отварить до готовности. Овощи вымыть, очистить, картофель нарезать брусочками, морковь и лук мелко нашинковать и спассеровать в масле.

Опустить подготовленные овощи в кипящий бульон и варить при медленном кипении до готовности. Отваренный горох протереть вместе с овощами сквозь сито или измельчить с помощью блендера. Процедить бульон, смешать с пюре, поместить на огонь и кипятить в течение 2–3 мин.

При подаче посыпать блюдо мелко нарубленной зеленью.

Окрошка диетическая

Ингредиенты

100 г огурцов, 10 г листового салата, 5 г петрушки, 60 г картофеля, 5 г укропа, 1 яйцо, 50 г сметаны (обезжиренной), 5 г сахара, 5 г лимонного сока, 400 г настоя из сухофруктов.

Способ приготовления

Картофель отварить в кожуре, остудить, очистить, нарезать небольшими кубиками. Зелень мелко нарубить. Яйцо, сваренное вкрутую, очистить, белок нарубить, желток протереть сквозь сито и тщательно смешать со сметаной. Огурцы нарезать небольшими кубиками.

Предварительно приготовить фруктовый настой: 25 г сухофруктов залить двумя стаканами кипящей воды, довести до кипения, настоять в течение 4 ч, процедить.

Сухофрукты можно заменить свежими яблоками (100 г), ревенем (100 г) или шиповником (20 г). Подготовленные овощи залить фруктовым настоем, заправить сахаром и лимонной кислотой. При подаче заправить блюдо сметанно-яичной смесью.

Суп молочный с макаронными изделиями

Ингредиенты

1 л смеси из обезжиренного молока и воды, 90 г вермишели, сливочное масло, сахар.

Способ приготовления

Воду довести до кипения, всыпать вермишель и варить до полуготовности. Слить воду, залить кипящей смесью молока и воды, приправить сахаром и варить при помешивании до готовности.

При подаче в тарелку с супом положить небольшой кусочек масла.

Суп молочный с рисом

Ингредиенты

300 г молока (обезжиренного), 45 г риса, 5 г сливочного масла, сахар.

Способ приготовления

Рис отварить в большом количестве воды, по желанию отваренный рис можно протереть через сито, добавить горячее молоко, сливочное масло и сахар.

Блюда из мяса, кролика, птицы

Плов с говядиной

Ингредиенты

80 г говядины (без костей), 3 ст. ложки риса, ½ го ловки репчатого лука, 2–3 морковки, ½ стакана воды, 1 ч. ложка сливочного масла, зелень (любая), соль.

Способ приготовления

Говядину освободить от пленок и сухожилий, опустить в кипящую воду, сварить до полуготовности и нарезать небольшими кубиками. Очистить морковь, нарезать соломкой, припустить в масле.

Лук очистить, мелко нарубить, пассеровать в масле. Подготовленное мясо, морковь и лук опустить в сотейник, залить кипящей водой, варить в течение 10 мин.

Добавить заранее перебранный и промытый рис и соль. Накрыть крышкой и варить при слабом кипении. Снять сотейник с огня сразу же, как только впитается вода, и довести до готовности на водяной бане. Готовое блюдо украсить мелко нарезанной зеленью.

Телятина с луком

Ингредиенты

150 г телятины (филе), 25 г растительного масла, 1 луковица (небольшая).

Способ приготовления

Мясо зачистить от пленок и сухожилий, немного отбить. Смазать маслом дно кастрюли, выложить подготовленное мясо, залить его на ½ водой, накрыть крышкой, довести до кипения и варить 5–7 мин.

Вынуть мясо, обсушить его полотенцем и слегка обжарить с обеих сторон. Лук очистить, нарезать кольцами, отварить до полуготовности, выложить в дуршлаг и дать стечь воде, после этого слегка обжарить.

При подаче выложить мясо на блюдо и засыпать его обжаренным луком.

В качестве гарнира можно подать рагу из овощей или отварной картофель с зеленью.

Говядина отварная

Ингредиенты

300 г говядины (без костей), 1 корень петрушки, 1 морковка, ½ ч. ложки оливкового масла, майоран, петрушка, укроп, соль.

Способ приготовления

Мясо зачистить от сухожилий и пленок, вымыть, залить кипящей водой и варить на слабом огне. Корень петрушки и морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой и опустить в кастрюлю с варящимся мясом. За 5 мин до окончания варки добавить оливковое масло, майоран и соль.

Извлечь из кастрюли готовое мясо, остудить, нарезать на порционные куски, уложить на блюдо и украсить зеленью. На гарнир рекомендуется подавать каши или овощное рагу.

Телятина с овощами в томатном соусе

Ингредиенты

200 г телятины (без костей), ½ головки репчатого лука, 1 морковка, 2 корня петрушки, томатный соус, зелень (любая), соль.

Способ приготовления

Мясо очистить от сухожилий и пленок, вымыть, залить кипящей подсоленной водой и варить при слабом кипении до готовности. Лук, морковь и корень петрушки очистить, нарезать и опустить в кастрюлю за 40 мин до готовности мяса. Выложить готовое мясо в сотейник, добавить томатный соус, довести до кипения и варить под крышкой при слабом кипении 5–10 мин.

Рекомендуется подавать это блюдо с овощным рагу или пюре.

При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Говядина тушеная с овощами

Ингредиенты

250 г говядины (внутренней или верхней части задней ноги, лопаточной части), 20 г моркови, 20 г репчатого лука, 20 г корня петрушки, 20 г корня сельдерея, 1 зубчик чеснока, черный перец горошком, соль.

Способ приготовления

Мясо подготовить, уложить в сотейник, залить кипящей водой и проварить в течение 20 мин.

После этого добавить очищенные и нарезанные овощи, мелко нарубленный чеснок и перец тушить под крышкой до готовности.

Перед подачей нарезать мясо небольшими ломтиками, выложить на блюдо, вокруг уложить тушеные овощи. Бульон употребить для приготовления гарнира.

Приготовленное таким образом мясо отличается сочностью, а гарнир имеет приятный мясной вкус.

Телятина с баклажанами и томатами

Ингредиенты

150 г телятины, 100 г баклажанов, 100 г грибов (свежих, любых), 75 г помидоров, 20 г репчатого лука, 10 г стручкового перца, 20 г сливочного масла, 5 г томатной пасты, 5 г зелени петрушки, 1 лавровый лист, ½ стакана воды.

Способ приготовления

Мясо очистить от пленок и сухожилий, слегка отбить, обжарить на раскаленной сковороде, выложить в сотейник, добавить томатную пасту, лавровый лист и воду, тушить под крышкой при слабом кипении до готовности.

Разрезать готовое мясо на небольшие куски, выложить в сотейник, добавить мелко нарезанный пассированный лук, грибы и зеленый перец.

Тушить еще 5–8 мин. При подаче выложить мясо на блюдо, полить образовавшимся соусом с грибами и луком, посыпать нарезанной зеленью петрушки. Баклажаны и томаты нарезать кружочками толщиной 1 см, обжарить и выложить на блюдо вокруг мяса.

Мясо тушеное с яблоками и черносливом

Ингредиенты

150 г говядины (без костей), 5 г сливочного масла, 30 г сметаны (обезжиренной), 5 г пшеничной муки, 25 г яблок, 10 г изюма, 10 г чернослива, 5 г зелени укропа, 100 мл овощного отвара.

Способ приготовления

Мясо очистить от пленок и сухожилий, залить кипящей подсоленной водой и варить при слабом кипении до готовности.

Из овощного отвара, сметаны и муки приготовить соус, чернослив и изюм залить холодной водой и оставить для набухания.

Яблоки и подготовленный чернослив нашинковать. В посуду для тушения выложить масло, мясо, влить небольшое количество кипящей воды, засыпать сверху фруктами, накрыть крышкой и тушить с момента закипания 5 мин, после этого залить мясо соусом и тушить еще в течение 10–15 мин. При подаче украсить блюдо мелко нарубленной зеленью укропа.

Бефстроганов из говядины

Ингредиенты

140 г говядины (без костей), 5 г сливочного масла, 6 г пшеничной муки, 10 г сметаны (нежирной), 20 мл томатного сока, укроп, петрушка, соль.

Способ приготовления

Мясо зачистить от пленок и сухожилий, промыть, опустить в кипящую воду и отварить до готовности. Готовое мясо охладить и нарезать тонкими длинными ломтиками. Залить мясо предварительно приготовленным белым соусом, влить томатный сок, немного посолить и перемешать.

Тушить в течение 10 мин. при слабом кипении, влить сметану, перемешать. Перед подачей добавить небольшой кусочек сливочного масла и украсить измельченной зеленью укропа и петрушки.

Говядина с морковным соусом

Ингредиенты

200 г говядины (внутренней или верхней части задней ноги, лопаточной части), 150 г моркови, 10 г сливочного масла, 100 мл молока (обезжиренного), сок 1 лимона, душистый молотый перец, соль.

Способ приготовления

Кусок мяса освободить от пленок и сухожилий, вымыть, обсушить хлопчатобумажной салфеткой и нарезать на ломтики.

Каждый ломтик хорошо отбить, слегка посолить и быстро обжарить на раскаленной сковороде до образования румяной корочки (такая обжарка позволяет сохранить сочность мяса).

Выложить мясо в сотейник, залить кипящей водой и тушить до готовности. Морковь вымыть, очистить, нарезать большими кусками, сварить, протереть сквозь сито, влить обезжиренное молоко, лимонный сок и тщательно взбить.

Выложить готовое мясо на блюдо, полить морковным соусом,

приправить перцем, украсить зеленью петрушки.

Гуляш из телятины с овощами

Ингредиенты

100 г телятины (без костей), 80 г белокочанной капусты, 40 г картофеля, 1 луковица, ½ морковки, 3 г пшеничной муки, 6 г растительного масла, 2 г сливочного масла, 10 г сметаны (обезжиренной).

Способ приготовления

Мясо нарезать кубиками, слегка обжарить, залить кипящей водой и тушить до готовности.

Слить получившийся в результате тушения мяса бульон, процедить, оставить для приготовления соуса.

Муку обжарить до появления золотистого оттенка, добавить мелко нарезанный, пассерованный лук, залить процеженным бульоном.

Мясо выложить в сотейник, залить приготовленным соусом и тушить под крышкой в течение 20 мин.

Картофель очистить, вымыть, нарезать брусочками, слегка обжарить, добавить пассерованные лук, морковь, капусту и тушить 10 мин, ввести сметану, накрыть крышкой и тушить еще 5 мин.

При подаче на стол мясо выложить на блюдо, вокруг уложить овощи, украсить зеленью.

Говядина пикантная

Ингредиенты

250 г говядины, ½ ст. ложки кукурузного крахмала, 1 ст. ложка хереса, 25 г растительного масла, 7 побегов спаржи (молодых), ½ ч. ложки сахара, 1 ст. ложка куриного бульона.

Способ приготовления

В глубокую посуду всыпать крахмал и добавить ½ ст. ложки хереса. Мясо очистить от пленок и сухожилий, нарезать поперек волокон тонкими ломтями и обвалять в смеси крахмала с хересом.

Побеги спаржи нарезать под углом небольшими кусками (4 см).

Выложить мясо на раскаленную с маслом сковороду и быстро обжарить с обеих сторон.

Содержимое сковороды выложить в сито над миской, для того

чтобы стекло масло. Одну ложку собранного масла влить снова в сковороду, сильно разогреть и обжарить спаржу.

Добавить говядину, быстро перемешать, посыпать сахаром, полить оставшимся хересом, добавить бульон и снова перемешать. На гарнир подать отваренный рис.

Зразы из телятины с гречкой

Ингредиенты

150 г телятины (без костей), 15 г пшеничного хлеба, 15 г гречневой крупы, 15 г репчатого лука, 30 мл молока (обезжиренного), 6 г панировочных сухарей, 4 г растительного масла, 3 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Мясо прокрутить через мясорубку, ввести размоченный в молоке хлеб, посолить и вымесить полученный фарш. Выложить фарш на салфетку, смоченную водой, и сформовать лепешки толщиной около 1 см.

Приготовить начинку: из гречневой крупы сварить рассыпчатую кашу, смешать с пассерованным луком.

На каждую лепешку выложить начинку, соединить края лепешки, обвалять зразы в сухарях, быстро обжарить с обеих сторон до появления румяной корочки, уложить в посуду для запекания, смазанную маслом, поместить в разогретую духовку и запекать до готовности.

Запеканка из телятины с овощами

Ингредиенты

150 г говядины (внутренней или верхней части задней ноги, лопаточной части), 300 г цветной капусты, 2 помидора, 1 луковица, 30 г сливочного масла, ½ яйца, 100 мл молока (обезжиренного), 20 г сыра (нежирного), 10 г панировочных сухарей, петрушка, укроп, соль.

Способ приготовления

Капусту очистить, промыть, разобрать на соцветия и отварить. На половине порции масла спассеровать мелко нарубленный лук, выложить к нему мясо, нарезанное ломтиками, влить небольшое количество отвара от цветной капусты и тушить при слабом кипении до готовности.

За несколько минут до окончания тушения добавить в сотейник томаты, нарезанные кружочками.

Дно посуды из огнеупорного стекла смазать небольшим количеством масла, присыпать сухарями и выложить ½ отваренной капусты, затем уложить слой мяса, сверху накрыть слоем капусты.

Верхний слой залить яйцом, взбитым с обезжиренным молоком и панировочными сухарями, посыпать натертым сыром, поместить в разогретую духовку и запечь.

При подаче украсить блюдо зеленью укропа и петрушки.

Котлеты говяжьи на пару

Ингредиенты

150 г говядины (без костей), 20 г пшеничного хлеба, 6 г панировочных сухарей, 5 г сливочного масла, 30 г воды.

Способ приготовления

Мясо освободить от сухожилий и пленок и прокрутить через мясорубку, добавить предварительно размоченный в воде хлеб, еще раз прокрутить.

Полученный фарш посолить, добавить 1 ст. ложку воды и хорошо перемешать. Сформовать котлеты, поместить их в пароварку и варить до готовности. На гарнир подать тушеные овощи или отварной рис или рассыпчатую гречневую кашу.

Тефтели из телятины с савойской капустой и яблоками

Ингредиенты

500 г телятины (рубленой), 1 кг савойской капусты, 3 луковица, 2 яблока, 1 ст. ложка сливочного масла, 4 ст. ложки растительного масла, 100 г сыра (нежирного, тертого), 100 мл сливок (обезжиренных), 100 мл бульона (любого), ½ ч. ложки сушеного майорана, черный молотый перец, тертый мускатный орех, соль.

Способ приготовления

Капусту вымыть, обсушить салфеткой и нарезать соломкой. Лук очистить, мелко нарезать и пассеровать в сливочном масле. Добавить к луку нарезанную капусту и обжарить при постоянном помешивании. Посолить, приправить черным молотым перцем, мускатным орехом, влить бульон, добавить сливки и тушить под крышкой в течение 15 мин. Свежие яблоки помыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, порезать ломтиками, добавить в сотейник и потушить еще 10 мин.

Мясной фарш приправить майораном, солью, перцем и хорошо перемешать. Сформовать тефтели и обжарить их в разогретой с растительным маслом сковороде до образования румяной корочки.

Выложить тефтели в посуду для запекания, добавить небольшое количество горячей воды, поместить в разогретый духовой шкаф и довести до готовности.

При подаче добавить к капусте натертый на крупной терке сыр.

Баранина с овощами и фасолью

Ингредиенты

125 г баранины (нежирной, без костей), 1 морковка, 1 луковица, 100 г белой фасоли, 1 корень петрушки, 1 ст. ложка подсолнечного или кукурузного масла, 1 ст. ложка (с верхом) ржаной муки, 1 ст. ложка зелени петрушки (мелко нарезанной), 200 мл воды, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Мясо освободить от пленок и жира, нарезать на кусочки. Лук очистить, мелко нарубить, спассеровать, добавить мясо и слегка обжарить.

Предварительно замоченную фасоль залить водой и варить, постоянно помешивая, при сильном кипении в течение 15 мин, после этого убавить огонь и варить до полуготовности.

Добавить к фасоли обжаренное мясо, натертую морковь и корень петрушки, варить до готовности мяса и фасоли.

Развести ржаную муку небольшим количеством холодной воды, добавить немного горячего бульона и влить, сильно помешивая, в кастрюлю. Проварить в течение 10 мин.

Такое блюдо можно также приготовить и в духовке. При подаче посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

Цыпленок паровой с овощами

Ингредиенты

1 цыпленок, 4 морковки, 1 корень петрушки, 5 картофелин, ½ стакана зеленого горошка, 1 ст. ложка растительного масла, ¼ стакана сметаны (нежирной).

Способ приготовления

Тушку цыпленка вымыть, срезать лишний жир и разрезать на порционные куски. Овощи очистить, вымыть, нарезать

ломтиками. Выложить овощи в сотейник, на них уложить куски цыпленка, немного присолить, залить на ½ кипящей водой и тушить под крышкой до готовности. За несколько минут до окончания тушения добавить предварительно отваренный зеленый горошек, масло и сметану.

При подаче выложить куски цыпленка на блюдо и полить образовавшимся в результате тушения соусом.

Цыпленок на гриле маринованный

Ингредиенты

100 г цыпленка, ¼ стакана лимонного сока, 4 зубчика чеснока, 1 луковица (большая), ¼ стакана растительного масла, ½ ч. ложки соли.

Способ приготовления

Освободить цыпленка от кожи и подкожного жира. Подготовленную тушку выложить в посуду с лимонным соком, периодически переворачивать. Чеснок растереть с солью до получения однородной массы, натереть ею тушку цыпленка. Лук очистить, нашинковать, посыпать им цыпленка и поместить в холодильник на 2–3 ч. Гриль разогреть, лук, которым был посыпан цыпленок, выложить на поддон гриля.

Тушку цыпленка смазать растительным маслом и уложить на решетку. Жарить в течение 20 мин, перевернуть и жарить до готовности.

Индейка тушенная с абрикосами, перцем и чесноком

Ингредиенты

500 г индейки (без костей), 50 г зеленого лука (вместе с луковками), 400 г красного болгарского перца, 400 г консервированных абрикосов, 3 ст. ложки растительного масла, 200 мл сливок (нежирных), 300 г зеленого горошка (замороженного), 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка карри.

Способ приготовления

Подготовить зеленый лук — отрезать корешки, очистить белую прикорневую часть, вымыть и нарезать. У перца удалить плодоножки и семена, нарезать небольшими кубиками. Абрикосы также нарезать на небольшие кусочки. Индейку вымыть, обсушить салфеткой, нарезать тонкими широкими ломтями, немного отбить.

Отбитые куски нарезать на полоски, а те, в свою очередь, на

брусочки. Обжарить мясо в разогретой с растительным маслом сковороде, добавить белую часть зеленого лука, сладкий перец, измельченный чеснок и карри. Залить сливками.

Приправить перцем, солью и тушить, не допуская сильного кипения, в течение 10 мин. Уложить сверху зеленый горошек и абрикосы, тушить все вместе еще 5 мин. На гарнир подать отварной рис, блюдо посыпать нарезанным зеленым луком.

Грудка куриная с рисом

Ингредиенты

1 луковица, ½ стручка сладкого зеленого перца, 2 ч. ложки растительного масла, 200 мл томатного соуса, 1 ч. ложка зелени петрушки (мелко рубленной), 1 зуб чик чеснока, 500 г риса (отваренного), 200 г куриной грудки, черный молотый перец на кончике ножа, соль.

Способ приготовления

Лук и перец нарезать соломкой, обжарить в масле в глубокой сковороде в течение 5 мин.

Не снимая с огня, добавить специи и томатный соус, тушить 2–3 мин, выложить в сковороду нарезанное кусочками куриное мясо и отваренный до полуготовности рис. Тушить до готовности курицы и риса.

При подаче украсить блюдо зеленью укропа и петрушки.

Грудка куриная в луково-томатном соусе

Ингредиенты

250 г куриной грудки, ½ головки репчатого лука, ½ стручка зеленого перца (небольшого), ½ зубчика чеснока, 1 ст. ложка растительного масла, ¼ ч. ложки карри, ½ помидора, ¼ стакана белого изюма, молотый чабрец на кончике ножа, черный молотый перец на кончике ножа, соль.

Способ приготовления

Освободить куриную грудку от кожи. Обжарить мясо на раскаленной с маслом сковороде до образования румяной корочки.

Лук, чеснок, перец нашинковать и пассеровать в небольшом количестве масла (можно добавить немного воды).

Добавить в луковую поджарку приправу карри, черный перец, чабрец и нарезанный небольшими ломтиками томат.

Выложить грудку в форму для запекания, полить

приготовленным соусом, поместить в разогретый до 160 °С духовой шкаф и запекать в течение 30 мин, добавить размоченный изюм и запекать еще 10 мин. Блюдо подавать с отваренным рисом, при желании можно полить обезжиренным кефиром.

Цыпленок запеченный

Ингредиенты

800 г цыпленка, 10 г оливкового масла, петрушка, соль.

Способ приготовления

Тушку цыпленка вымыть, срезать жир и обсушить салфеткой. Тушку приправить солью и заправить «в кармашек»: в разрезы кожи на брюшке вставить концы обрубленных ножек, крылья подвернуть за спинку.

Уложить подготовленную тушку на противень, смазанный маслом, влить небольшое количество воды и запечь в предварительно нагретом духовом шкафу, периодически поливая образовавшимся соком.

Перевернуть тушку, сбрызнуть соком и запечь до готовности. Определить готовность цыпленка можно, проткнув тушку в нескольких местах поварской иглой. Если выделившийся сок прозрачный, мясо готово.

Разрубить цыпленка на порционные куски. На гарнир рекомендуется подавать отварной рис или салат из свежих овощей с зеленью.

Котлеты куриные с зеленью

Ингредиенты

350 г курицы (без костей), 200 г хлеба из муки грубого помола, 100 мл молока (обезжиренного), 100 г растительного масла, укроп, петрушка, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

½ хлеба залить молоком, через несколько минут отжать. Мясо курицы прокрутить через мясорубку, добавить замоченный в молоке хлеб и еще раз пропустить через мелкую решетку.

Полученный фарш приправить перцем и солью, тщательно перемешать.

Нагреть духовку до 180 °С. Оставшуюся половину хлеба нарезать тонкой соломкой. Сформовать из фарша котлеты и обвалять их в хлебной соломке. Обжарить котлеты на разогретой

с растительным маслом сковороде около 3 мин с обеих сторон до образования румяной корочки.

Обжаренные котлеты поместить в духовой шкаф и запечь до готовности, время от времени поливая их образовавшимся соком. Выложить котлеты на блюдо, сбрызнуть оливковым маслом и посыпать мелко нарубленной зеленью. На гарнир можно подать отварной картофель, или картофельное пюре, или овощное рагу. Отдельно подать свежие помидоры и огурцы.

Кролик отварной

Ингредиенты

300 г мяса кролика (без костей), ½ головки репчатого лука, 2 корня петрушки, 2 морковки, зелень (любая), соль.

Способ приготовления

Мясо залить кипящей подсоленной водой и отварить до готовности. За 30 мин до окончания варки добавить крупно нарезанные лук, морковь, корень петрушки.

Готовое мясо извлечь из кастрюли, охладить, нарезать порционными кусками, выложить на блюдо, украсить зеленью укропа и петрушки.

Блюда из рыбы

Судак отварной

Ингредиенты

0,7 кг судака, 450 г сельдерея, 2 ч. ложки сливочного масла, морковь, корень петрушки, сахар, соль.

Способ приготовления

Рыбу очистить, разделать, промыть. Морковь, корень петрушки и сельдерея вымыть, очистить и нарезать крупными кусками, опустить в горячую воду, добавить соль, щепотку сахара, приготовить отвар. В овощной отвар опустить нарезанную на куски рыбу, варить в течение 15 мин.

При подаче выложить кусок рыбы на тарелку, сверху положить небольшой кусочек сливочного масла, украсить нарезанными кореньями и зеленью.

Щука с овощами

Ингредиенты

0,6 кг щуки, 300 г моркови, 200 г корня сельдерея, 100 г корня петрушки, 150 г зеленого лука, соль.

Способ приготовления

Рыбу очистить, вымыть, разделать на куски. Коренья вымыть, очистить, нашинковать соломкой, залить водой и припустить до полуготовности.

В овощи добавить рыбу, тушить при слабом кипении до готовности. При подаче посыпать блюдо мелко нарезанным зеленым луком и измельченной зеленью петрушки и укропа.

Заливное из трески

Ингредиенты

0,6 кг трески, 450 г сельдерея, 10 г желатина, морковь, корень петрушки, лимонный сок, зелень (любая), соль.

Способ приготовления

Рыбу очистить, разделать, отрезать голову, тщательно вымыть.

Морковь, корень петрушки и сельдерея вымыть, очистить и

нарезать крупными кусками.

Подготовленные коренья и голову рыбы опустить в кипящую воду, посолить и приготовить бульон. В готовый бульон опустить куски рыбы, добавить корицу и варить при слабом кипении до готовности. Вынуть рыбу из бульона, выложить на блюдо, украсить красиво нарезанными вареными кореньями и зеленью.

Бульон процедить, добавить предварительно замоченный желатин, немного посолить. Залить приготовленным желе рыбу и поместить на холод. Перед подачей сбрызнуть блюдо лимонным соком.

Рыба на гриле с чесноком

Ингредиенты

½ кг филе рыбы (любой), 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка панировочных сухарей, 1 ч. ложка чеснока (мелко нарезанного), 1 ч. ложка зелени петрушки (мелко нарезанной), сок ¼ лимона, красный молотый перец на кончике ножа, черный молотый перец на кончике ножа, соль.

Способ приготовления

Разогреть предварительно гриль. Смазать рыбное филе маслом, посыпать перцем, панировочными сухарями (чтобы посыпать равномерно, можно применить мелкое сито) и выложить на решетку, также смазанную маслом. Рыбу поместить на расстоянии 25 см от огня, готовить в течение 10 мин. Оставшееся масло немного прогреть на сковороде, добавить чеснок, полить готовую рыбу.

При подаче полить лимонным соком и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Рыба со специями запеченная

Ингредиенты

200 г филе рыбы (любой), ½ ст. ложки оливкового масла, ¼ острой приправы к рыбе, соль.

Способ приготовления

Нагреть духовой шкаф до 180˚.

Филе промыть, смазать маслом, посыпать приправой, выложить на противень, поместить в духовку и запечь до готовности. В качестве гарнира подать отваренный рис.

Котлеты рыбные паровые

Ингредиенты

90 г филе рыбы (любой), 20 г пшеничного хлеба, 5 г сливочного масла, молоко (обезжиренное), соль.

Способ приготовления

Рыбное филе прокрутить через мясорубку, добавить предварительно размоченный в молоке хлеб, еще раз прокрутить и тщательно вымешать. Из полученного фарша сформовать котлеты, поместить в пароварку и довести до готовности.

При подаче полить небольшим количеством растопленного сливочного масла. Можно запечь котлеты в духовом шкафу.

Блюда из овощей

Картофель отварной с творогом и зеленью

Ингредиенты

½ кг картофеля, 100 г творога (нежирного), 10 г сливочного масла, зелень укропа и петрушки (мелко рубленная), соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть и очистить или, тщательно вымыв, сварить его «в мундире» (не держите очищенный картофель длительное время в воде, так как при этом большая часть витамина С разрушается).

Сваренный «в мундире» картофель очистить, разрезать на четыре части и посыпать творогом. Сверху выложить маленькие кусочки сливочного масла и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Подавать на стол рекомендуется с простоквашей или кефирной заправкой.

Пюре картофельное со шпинатом и зеленью

Ингредиенты

100 г картофеля, 20 г шпината, 10 г листового салата, 10 мл молока (обезжиренного), 5 г растительного масла, 3 г укропа, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить и отварить. Воду слить, добавить молоко, немного посолить и приготовить пюре.

Шпинат и салат промыть, нарезать, припустить в растительном масле, протереть через сито, ввести в картофельное пюре и перемешать. При подаче посыпать блюдо мелко нарубленной зеленью укропа.

Рагу овощное

Ингредиенты

1 тыква (небольшая), 2 баклажана, 2 помидора, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 сладкий зеленый перец, ½ стручка красного жгучего перца, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки воды, розмарин, базилик, майоран, петрушка, черный молотый

перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, мелко нарубить, быстро обжарить в кипящем масле. Баклажаны и тыкву нарезать крупными ломтиками, сладкий перец нарезать соломкой, острый перец измельчить. Перемешать подготовленные овощи и тушить в течение 10 мин.

Посолить, приправить черным молотым перцем, майораном, розмарином, базиликом, добавить измельченную зелень петрушки и тушить под крышкой около часа, время от времени помешивая и добавляя при необходимости воду.

За несколько минут до готовности добавить нарезанные на ломтики томаты и измельченный чеснок. Блюдо подают в холодном виде в качестве закуски или в теплом виде на второе.

Кабачки, фаршированные телятиной

Ингредиенты

200 г кабачков, 100 г телятины без костей, 10 г репчатого лука, ⅓ яйца, 5 г томатной пасты, 4 г сливочного масла, 2 г растительного масла, 4 г пшеничной муки, соль.

Способ приготовления

Кабачок помыть, срезать кожицу, нарезать на кружочки толщиной 4 см, вынуть с помощью чайной ложки часть мякоти, наполнить начинкой, уложить на противень, полить соусом, поместить в разогретый духовой шкаф и запечь до готовности. Для приготовления начинки мясо залить небольшим количеством воды, сварить, пропустить через мясорубку, ввести сырое яйцо, мелко нарубленный пассерованный лук и соль, все тщательно перемешать.

Для соуса муку спассеровать, добавить томатную пасту, небольшое количество бульона, оставшегося от варки мяса, прогреть в течение 5 мин.

Голубцы вегетарианские

Ингредиенты

150 г белокочанной капусты, 100 г яблок, 50 г кураги, 30 г изюма, 20 г шпината, 20 г сливочного масла, 30 г сметаны.

Способ приготовления

Из кочана капусты удалить кочерыжку, отварить капусту в подсоленной воде до полуготовности, выложить в дуршлаг,

подсушить, разобрать кочан на листы. Каждый лист аккуратно развернуть и отбить утолщенные стебли.

Шпинат промыть, нарезать соломкой, выложить в посуду для тушения, залить небольшим количеством воды, добавить 5 г масла и промытый изюм и тушить в течение 5 мин. Соединить шпинат с нарезанными яблоками и курагой, перемешать.

Полученный фарш выложить на капустные листья, свернуть каждый в виде конверта и слегка обжарить на масле с обеих сторон. При подаче полить голубцы сметаной.

Кабачки отварные с сухарями

Ингредиенты

1 кг кабачков, 1 ст. ложка панировочных сухарей, сахар.

Способ приготовления

Кабачки промыть, разрезать каждый пополам вдоль, нарезать поперек на ломтики, опустить в кипящую подслащенную воду и отварить до готовности.

Слить воду, выложить кабачки на блюдо, посыпать панировочными сухарями.

Лазанья с цукини

Ингредиенты

250 г лапши (сваренной без соли), 75 г сыра «Моцарелла», 100 г прессованного творога, 120 сыра «Пармезан», 200 г цукини, 200 г томатного соуса, 2 ч. ложки сушеного базилика, 2 ч. ложки сушеной душицы, 1 луковица (небольшая), 1 зубчик чеснока, черный молотый перец на кончике ножа, соль.

Способ приготовления

Разогреть духовой шкаф до 180 °С, посуду для запекания смазать растительным маслом. Смешать натертые сыры в миске. Лук мелко нарубить, смешать с томатным соусом, добавить специи, тщательно перемешать.

Кабачок очистить от кожицы и нарезать небольшими ломтиками.

Выкладывать подготовленные продукты в посуду для запекания слоями: тонкий слой томатного соуса; ⅓ лапши; смесь натертых сыров; слой кабачков.

Повторить слои в такой же последовательности, сверху присыпать смесью сыров, накрыть посуду для запекания алюминиевой фольгой и поместить в духовку. Запекать в течение

40 мин.

Запеканка из овощей

Ингредиенты

70 г белокочанной капусты, 70 г моркови, 20 г репчатого лука, 70 г картофеля, ⅓ яйца, 7 г растительного масла, 10 г панировочных сухарей, 10 г манной крупы, 5 г сметаны (нежирной).

Способ приготовления

Кочан капусты освободить от поврежденных и вялых листьев, промыть, обсушить, нарезать соломкой, припустить. Морковь нарезать соломкой или натереть на крупной терке, припустить.

Смешать капусту и морковь, добавить мелко нарубленный пассерованный лук и манную крупу, хорошо перемешать, поместить на огонь и немного прогреть.

Затем остудить массу, соединить с протертым отваренным картофелем, взбитым яйцом, тщательно перемешать, выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму для запекания, сверху смазать сметаной, поместить в разогретый духовой шкаф и запечь.

Котлеты капустные

Ингредиенты

200 г белокочанной капусты, 20 мл молока (обезжиренного), 10 г манной крупы, ½ яйца, 10 г панировочных сухарей, 5 г растительного масла, 10 г сметаны (нежирной), соль.

Способ приготовления

Очистить кочан капусты от увядших и поврежденных листьев, промыть, нашинковать соломкой, добавить молоко и тушить до готовности. Всыпать манную крупу, хорошо перемешать, тушить еще 5 мин, немного охладить, добавить яйцо, посолить.

Из капустной массы сформовать котлеты, обвалять в сухарях и обжарить с обеих сторон в разогретом масле. При подаче выложить на блюдо и полить сметаной.

Котлеты морковно-творожные

Ингредиенты

200 г моркови, 50 г творога (нежирного), 20 г манной крупы, ½ яйца, 20 мл молока (обезжиренного), 10 г панировочных

сухарей, 6 г растительного масла, 10 г сметаны (нежирной), соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить, нашинковать тонкой соломкой, залить небольшим количеством горячей воды и тушить, за 5–8 мин до готовности всыпать манную крупу, перемешать. Полученную массу остудить, добавить протертый творог, взбитое яйцо и молоко, хорошо перемешать, сформовать котлеты, обвалять в сухарях и обжарить с обеих сторон в разогретом масле.

При подаче выложить на плоское блюдо и полить сметаной.

Оладьи картофельные

Ингредиенты

300 г картофеля, 3 ст. ложки сметаны (нежирной), 1 яйцо, растительное масло, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, сварить до готовности и размять. В получившееся пюре ввести сырое яйцо, сметану и соль, все хорошо перемешать. Формовать оладьи при помощи столовой ложки и жарить с обеих сторон в разогретом растительном масле.

Сладкие блюда, выпечка

Оладьи фруктовые

Ингредиенты

50 г манной крупы, 30 г яблок, 20 г изюма, 75 мл молока (обезжиренного), ½ яйца, 20 г сливочного масла, 5 г сахара.

Способ приготовления

Молоко соединить с 5 г масла и сахаром, всыпать крупу и сварить кашу, немного охладить и ввести яйцо. Очистить яблоки от кожицы, нарезать небольшими кусочками, изюм тщательно промыть.

Добавить подготовленные фрукты в кашу, хорошо перемешать и с помощью ложки выкладывать полученное тесто на разогретую с маслом сковороду. Подавать оладьи можно с негустым киселем, вареньем, сиропом.

Запеканка творожная с фруктами

Ингредиенты

100 г яблок, 20 г изюма, 20 г инжира, 50 г творога, 1 яйцо, 15 г сливочного масла, 10 г сахара, 5 г манной крупы, 35 г моркови, 25 г шпината, 30 г сметаны.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой, выложить в кастрюлю, добавить 10 г масла, влить небольшое количество воды и тушить до готовности.

Добавить в морковь нарезанный шпинат и тушить еще 5 мин, перед окончанием тушения выложить в кастрюлю нарезанные яблоки и инжир, ½ яйца и тщательно перемешать. Творог протереть через сито, смешать с сахаром, манной крупой, изюмом и ½ яйца.

Смазать форму для запекания маслом, выложить в нее попеременно слои творога и фруктов (всего четыре слоя), верх разровнять, полить растопленным сливочным маслом, поместить в разогретый духовой шкаф и запечь. При подаче полить сметаной.

Яблоки, запеченные с творогом

Ингредиенты

1 ½ кг яблок, 500 г творога (обезжиренного), 2 яйца, сахар.

Способ приготовления

Творог протереть сквозь сито, добавить яйца и сахар, хорошо перемешать. Яблоки помыть, осторожно вырезать сердцевину с семенами, в образовавшееся отверстие выложить творожную начинку.

Уложить начиненные яблоки на противень, влить небольшое количество горячей воды, поместить в предварительно разогретую духовку и запекать до готовности. Подавать блюдо в горячем или холодном виде.

Блинчики, фаршированные морковью, курагой и изюмом

Ингредиенты

50 г пшеничной муки, 100 г молока (обезжиренного), ½ яйца, 10 г сахара, 20 г сливочного масла, 50 г моркови, 30 г изюма, 30 г кураги, 30 г сметаны.

Способ приготовления

Из муки, яйца, молока и ½ нормы сахара приготовить блинное тесто, выпечь два блина. Морковь вымыть, очистить, нашинковать и тушить до готовности, добавив небольшое количество масла.

Перед окончанием тушения добавить нарезанную соломкой курагу, изюм и оставшуюся часть масла.

На каждый блин выложить фарш, завернуть конвертиком и немного обжарить с двух сторон. При подаче выложить блины на блюдо, полить сметаной.

Пюре тыквенное с абрикосами

Ингредиенты

100 г тыквы, 20 г абрикосов, 10 г сметаны (нежирной), 4 г сливочного масла, 4 г пшеничной муки, сахар.

Способ приготовления

Срезать с тыквы корку, очистить от семечек, нарезать мякоть кубиками и припустить со сметаной до готовности. Абрикосы помыть, разрезать на половинки, косточки удалить, опустить в небольшое количество кипящей воды, припустить, добавить сахар.

Готовые тыкву и абрикосы протереть сквозь сито, добавить муку и хорошо перемешать. Получившееся пюре поместить на огонь и довести на слабом огне при постоянном помешивании до кипения. При подаче добавить в блюдо растопленное сливочное масло.